

Protocol Pesten

SO De Vlinder

Opgesteld door: Handtekening:	Akkoord door MR: Handtekening:	Akkoord door MT: Handtekening:
Datum:	Datum:	Datum:

Inhoudsopgave

1	Waarom wij kiezen voor een pestprotocol?	3
2	Achtergrondinformatie	4
2.1	Wat verstaan wij onder pesten?	4
2.2	Pesten en autisme	4
2.3	Kenmerken van de pester	4
2.4	Kenmerken van de gepeste	5
2.5	Signalen die wijzen op pestgedrag	6
2.6	Cyberpesten	7
3	Hoe wordt er gehandeld in situaties, waarin pestgedrag wordt gesignaleerd?	8
4	Op welke wijze wordt in onze school gewerkt aan het voorkomen van pestgedrag?	10
4.1	Preventieve aanpak op schoolniveau	10
4.2	Preventieve aanpak op groepsniveau	10
5	Bijlagen	
1.	Stappenplan Steungroep methode	11
2.	Het PAD-leerplan	12
3.	Werken aan wat werkt	13
4.	Informatiebrief Pesten voor ouders	17
5.	Literatuurlijst en Websites	18
6.	Lesactiviteiten	19

1 Waarom kiezen wij voor een pestprotocol?

Op iedere basisschool worden kinderen gepest, ook op De Vlinder. Er mag in het algemeen aangenomen worden dat in iedere klas tenminste 1 à 2 kinderen het slachtoffer zijn van pesterijen. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus willen aanpakken. Wij vinden namelijk dat alle kinderen zich in hun basisschoolperiode veilig moeten voelen.

Op school willen wij elkaar steunen en respect tonen voor de eigenheid van de ander. Wij willen bevorderen dat kinderen elkaar waarderen en we streven ernaar een open en veilig klimaat te scheppen, zodat alle kinderen met plezier naar school gaan. Dat bevordert een optimale groei en ontwikkeling bij elk kind. Daarom kiezen wij voor een pestprotocol. De klassenteams, ouders uit de oudercommissie en de medezeggenschapsraad onderschrijven gezamenlijk dit pestprotocol.

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en dit volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken:

Uitgangspunten:

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarde is voldaan:

- 1) Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- 2) De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- 3) Leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen pesten.
- 4) De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer pesten de kop opsteekt (te vinden in dit pestprotocol)
- 5) De school verzorgt preventieve (les)activiteiten.

In dit document komt allereerst een stuk achtergrondinformatie over pesten aan bod. Vervolgens komt aan de orde hoe wij in onze school werken aan het voorkomen van en omgaan met pestgedrag. Hierbij komen onder andere onze gedragsregels aan bod. Tenslotte beschrijven we hoe ouders kunnen omgaan met pestgedrag, aansluitend bij de visie en benaderingswijze van de school. Wij vinden het namelijk van belang dat alle partijen bij pestproblemen betrokken worden, dat wil zeggen de leerlingen (de gepeste kinderen, de pesters en de zwijgende groep), de klassenteams (leerkrachten, onderwijsassistenten en stagiaires) en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders). Pas dan kunnen we de problemen omtrent pestgedrag goed aanpakken.

2 Achtergrondinformatie

2.1 Wat verstaan wij onder pesten?

Pesten wordt vaak verward met plagen. Ieder kind plaagt wel eens. Plagen gaat tussen twee mensen die elkaar aankunnen. De geplaagde kan zich verdedigen als dat nodig is. Plagen duurt meestal kort en is vriendelijk of zelfs grappig bedoeld.

Onder pesten verstaan wij daarentegen dat één van de twee kinderen zich niet durft of kan verdedigen. De pester heeft alle macht. Pesten komt lange tijd voor bij hetzelfde kind en is kwetsend bedoeld. Pesten gebeurt soms alleen, maar meestal met een groepje kinderen.

Verschillende vormen van pesten kunnen onderscheiden worden. Diverse pestvormen zijn:

- Verbaal/psychisch geweld: Vernederen, belachelijk maken, schelen, dreigen, kwetsende bijnamen, gemene briefjes, mailtjes, berichtjes via social media.
- Lichamelijk geweld: Trekken aan kleding, duwen, sjoeren, schoppen en slaan, krabben, aan haren trekken, wapens gebruiken.
- Achtervolging: Opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
- Uitsluiting: Doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten
- Stelen en vernieling: Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, spullen beschadigen.
- Afpersing: Dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor het pestende kind te doen.

Pesten gebeurt overal: op straat, thuis, maar het meest op school. Jongens pesten gemiddeld vaker dan meisjes.

2.2 Pesten en autisme

Helaas zijn kinderen met autisme een makkelijk doelwit voor pesterijen. Ze hebben veel problemen met andere kinderen, omdat ze door hun informatieverwerkingsproblemen veel zaken niet begrijpen. Hierdoor lopen ze risico gepest te worden. Ze kunnen daarnaast moeilijk inschatten of hetgeen gebeurt toevallig was, of het opzettelijk gebeurde of misschien zelfs wel zo hoort. Sociale situaties kunnen ze hierdoor anders interpreteren. Kinderen met autisme denken hierdoor wel eens dat zij gepest worden, terwijl hiervan geen sprake hoeft te zijn. Verder hebben kinderen met autisme vaak geen 'weerwoord' op pesten. Zij missen de 'social scripts' hiervoor en reageren daardoor misplaatst.

Soms worden kinderen met autisme beschuldigd van pesterijen, terwijl ze zich daar helemaal niet bewust van zijn. Dat komt omdat ze in hun gedrag en oordeel soms alleen aan zichzelf denken. Dat gedrag kan dan opgevat worden als pesten.

2.3 Kenmerken van de pester

Kinderen beginnen met pesten om verschillende redenen. Kinderen die pesten zijn vaak de sterkeren in hun groep. Kinderen die pesten krijgen vaak andere kinderen mee, want wie mee doet, loopt zelf de minste kans om gepest te worden. Er zijn verschillende mogelijke oorzaken te noemen. Het kan zijn dat ze op willen vallen bij andere kinderen, maar het kan ook zijn dat ze niet goed weten hoe ze contact moeten leggen met anderen (gebrekkige sociale vaardigheden). Kinderen die pesten lijken erg veel zelfvertrouwen te hebben in een groep, maar dit is vaak niet waar. Kinderen die pesten zijn vaak juist erg onzeker over zichzelf. Dit proberen ze te verbergen door te gaan pesten, ze hopen zo geaccepteerd te worden door de andere kinderen. Het kind dat pest is brutaler en lichamelijk sterker dan het slachtoffer. Hij kan behoorlijk agressief in zijn gedrag zijn: het kind dat pest ziet het kwaad niet in van geweld, kan zijn agressie moeilijk in de hand houden en reageert snel agressief in verschillende situaties.

Vaak zijn kinderen die pesten jaloers op degene die ze pesten. Een andere reden voor het pesten is dat de kinderen die pesten vroeger zelf ook zijn gepest. Om te voorkomen dat ze weer gepest worden, gaan ze zelf pesten. Hierdoor laat het kind dat pest zien dat hij of zij heel wat durft. Daarnaast willen kinderen die pesten vaak de baas zijn of kunnen ze pesten uit verveling. Veel kinderen die pesten weten echter niet eens *waarom* ze pesten. Bij kinderen die pesten, ondervindt de persoonlijkheidsontwikkeling er schade van.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een kind dat pest zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een leerkracht is autoritair en laat op een onprettige manier merken dat hij de baas is
- Een gevoel van incompetentie op school
- Een zwak gevoel voor autonomie, te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid
- Zelf gepest zijn

2.4 Kenmerken van de gepeste

Waarom worden kinderen gepest? Hierover bestaan geen wetmatigheden. Wel blijken sommige typen kinderen en gedragingen vaker te leiden tot gepest worden. Kinderen die een verhoogd risico lopen om te worden gepest, vertonen vaak gedrag dat afwijkt van het gedrag dat de meeste leerlingen laten zien. Dit gedrag kan onder andere zijn:

- Volgzaam gedrag: ze doen letterlijk alles wat gevraagd wordt
- Sociaal ineffectief gedrag: ze trekken zich terug of zoeken op een hinderlijke manier contact met groepsgenoten, omdat ze zich niet houden aan sociale gedragsregels. Hierdoor gedragen ze zich vaak storend en agressief.
- Opvallend gedrag: ze onderscheiden zich in spraak, kleding, haardracht, lichaamsgeur, gewoonte, waarden en normen
- Afkoopgedrag: ze gebruiken snoep en andere cadeautjes om gunsten te kopen
- Klikgedrag: ze vertellen iets aan de leerkracht en overtreden daarmee de groepscode

Bovenstaande soorten gedragingen leiden er niet altijd toe dat kinderen zullen worden gepest. Het anders-zijn van de één kan leiden tot gepest worden, terwijl het anders-zijn van de ander juist statusverhogend werkt.

Kinderen die gepest worden, hebben daar veel last van. Het belemmert zowel hun sociale als hun emotionele ontwikkeling. Ze kunnen depressies, angsten en paniekstoornissen ontwikkelen. Tevens vertonen ze vaker kenmerken van een binnenvetter, in vergelijking met niet-gepeste kinderen. Gepest worden leidt vaak tot een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen en minder plezier in school en in het leven. De kans op vriendschappen sluiten wordt kleiner. Er moet dus iets aan gedaan worden om het pesten tegen te houden.

Het kan erg moeilijk zijn voor een kind dat wordt gepest om hier thuis over te praten, redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat de ouders met de school of met het kind dat pest gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- Het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat het kind niet mag klikken

In hoofdstuk 3 en 4 wordt ingegaan op de wijze waarop onze school werkt aan het voorkomen van en omgaan met pestgedrag.

2.5 Signalen die wijzen op pestgedrag

Pesten kent dus veel verschijningsvormen. Als pesten op school optreedt, moeten leerkrachten en onderwijssistenten dat, in samenwerking met ouders, kunnen signaleren. Sommige gepeste kinderen vertellen dit aan niemand. Des te belangrijker is het om oog te hebben voor de volgende signalen, die kunnen wijzen op pestgedrag:

- Altijd een bijnaam gebruiken, nooit bij de eigen naam noemen
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
- Een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- Briefjes doorgeven
- Beledigen, uitschelden
- Opmerkingen maken over kleding
- Isoleren, negeren
- Buiten school opwachten, jennen, slaan of schoppen
- Op weg naar huis achterna rijden
- Naar het huis van het gepeste kind gaan
- Bezittingen afpakken, besmeuren, vernielen of verstopen
- Schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer
- Afpersen; dagelijks snoep of geld laten meenemen
- Treiteren totdat het slachtoffer huult

Pesten is een groepsverschijnsel. Dat wil zeggen dat er in een klas krachten werkzaam kunnen zijn die het pesten bevorderen. Met name wanneer er in de klas aanhoudend ruzies, spanningen, bedreigingen en conflicten zijn of wanneer de klas steeds onder druk staat (bijvoorbeeld door een te streng schoolsysteem), dan heeft de groep de neiging een zondebok te zoeken.

Signalen waaraan je kunt merken dat een kind gepest wordt:

- Het kind gaat niet graag meer naar school
- De schoolresultaten worden slechter
- Het kind neemt nooit vrienden mee naar huis
- Het kind raakt regelmatig dingen kwijt of vertelt dat zijn/haar spullen zijn vernield
- Het kind heeft steeds vaker blauwe plekken en schrammen
- Het kind klaagt meer dan normaal over hoofdpijn of buikpijn
- Het kind slaapt slecht of heeft nachtmerries
- Er komt nooit een uitnodiging voor een verjaardag voor het kind of het kind wil zijn/haar eigen verjaardag niet vieren.
- Het kind durft steeds minder, wordt steeds banger voor andere kinderen.

Als bovenstaande signalen op school opgemerkt worden, is het van belang dat de betreffende klassenteams actie ondernemen.

2.6 Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Het gaat hierbij om kwetsende of bedreigende teksten, bijv. via social media. Er kan ook sprake zijn van beledigende foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer, die op internet geplaatst worden. Wanneer er sprake is van een of meerdere daders die een slachtoffer doelbewust lastig blijven vallen op internet, is er sprake van cyberstalking. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders makkelijker anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is.

Uit onderzoek blijkt dat ruim 60.000 kinderen herhaaldelijk worden gepest via internet. Dit geeft de omvang en ernst van het probleem aan. Pesterijen kunnen jarenlang duren en ernstige psychische gevolgen hebben voor het slachtoffer.

Hoe wordt er gepest?

- Pest mail/chatten/facebook/whatsapp (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate mail of het dreigen met geweld in chatrooms
- Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Ongewenst contact met vreemden
- Webcam seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail

3 Hoe wordt er gehandeld in situaties, waarin pestgedrag wordt gesignaleerd?

Het onderwijzend/begeleidend personeel van De Vlinder heeft oog voor de verschillende posities van de leerlingen in de klas. Zij houden in de gaten of bepaalde leerlingen het slachtoffer zijn van pesterijen. Als pestgedrag tussen kinderen wordt gesignaleerd, wordt dit serieus genomen door het klassenteam. Zij zullen het gedrag tussen de betreffende kinderen nauwlettend in de gaten houden en actie ondernemen. Het klassenteam biedt *altijd* begeleiding aan zowel de gepeste leerling als de pester. Hierbij worden positieve interacties en het vergroten van het zelfvertrouwen, in een open en betrokken klimaat, nagestreefd.

De Vijfsporenaanpak is een manier om in scholen het pesten aan te pakken. Deze aanpak richt zich op alle betrokkenen: de gepeste leerling, de pesters, de ouders, de klasgenoten en de school.

Spoor 1: De gepeste leerling steunen, dat wil zeggen:

- Luisteren naar wat er gebeurd is
- Het probleem van het kind serieus nemen
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen
- Interne/externe deskundige hulp inschakelen (trainingen en cursussen)
- Sterke kanten van de leerling benadrukken
- De steunmethode inzetten

Spoor 2: De pester(s) steunen, dat wil zeggen:

- Met de leerling die pest bespreken wat pesten voor een ander betekent
- De leerling confronteren met zijn gedrag en de gevolgen hiervan
- De achterliggende oorzaak boven tafel proberen te krijgen
- Interne/externe deskundige hulp inschakelen (trainingen en cursussen)
- De steunmethode inzetten

Spoor 3: De ouders steunen (van de gepeste en van de pester), dat wil zeggen:

- Ouders die zich zorgen maken over het pesten serieus nemen
- Ouders informeren over pestsituaties, over pesten en over manieren om pesten aan te pakken en te voorkomen (zie bijlage 4, informatiebrief voor ouders)
- Met ouders overleggen over manieren om pestsituaties aan te pakken
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige hulp
- Ouders informeren over de werkwijze van de steungroep

Spoor 4: De andere leerlingen betrekken bij de oplossing van het pesten, dat wil zeggen:

- Met de leerlingen in de groep praten over het pesten en hun eigen rol daarin
- Met de leerlingen overleggen over mogelijke manieren van aanpak en oplossing en hun rol daarin
- De steunmethode inzetten en samen met de leerlingen werken aan oplossingen waaraan ze zelf actief bijdragen

Spoor 5: Als school de verantwoordelijkheid nemen, dat wil zeggen:

- De school zorgt dat de directie, de orthopedagogen, leerkrachten en assistentes voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het signaleren van pesten
- De school werkt aan een goed beleid rondom pesten zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is
- De school kan indien nodig is de Steungroep Methode inzetten (uitleg zie bijlage 1)

De problemen van pesten proberen we dus eerst binnen de groep op te lossen, door het bespreekbaar te maken. De betreffende ouders (zowel van de gepeste leerling als de pester) worden op de hoogte gesteld van het pestprobleem. Met hen zal, indien nodig, overleg gevoerd worden. De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, het geven van suggesties en het ondersteunen van de aanpak van de school. Het is niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen. Wel wordt er samengewerkt om tegen pestgedrag op te treden. Hoe ouders kunnen omgaan met pestgedrag, staat beschreven in bijlage 4.

Bij herhaaldelijk pestgedrag tussen dezelfde leerlingen, wordt de Commissie van Begeleiding van De Vlinder in kennis gesteld en om advies gevraagd. Alle hulpvragen omtrent pestgedrag worden hier besproken en geregistreerd. Daarnaast wordt dan besloten of een deskundige het klassenteam gaat ondersteunen. Dit kan bijvoorbeeld een orthopedagoog/schoolmaatschappelijk werkster zijn.

4 Op welke wijze wordt in onze school gewerkt aan het voorkomen van pestgedrag

In situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd, wordt dus actie ondernomen om adequaat om te kunnen gaan met de betreffende actuele pestproblemen. Er wordt echter op De Vlinder ook actie ondernomen om pestgedrag te voorkomen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen een preventieve aanpak op schoolniveau en een preventieve aanpak op groepsniveau.

4.1 Preventieve aanpak op schoolniveau

Pestproblemen proberen we te voorkomen, los van het feit of pestgedrag op school wel of niet aan de orde is. In onze school heerst een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar. Ruzies worden niet met geweld opgelost, maar worden uitgesproken. Agressief gedrag van leerlingen, onderwijzend/begeleidend personeel en ouders wordt niet geaccepteerd. Tevens worden verschillen tussen personen aanvaard. Door deze preventieve aanpak hopen we dat er binnen de school minder gepest wordt.

Daarnaast zijn er 5 schoolregels opgesteld die gelden voor alle leerlingen:

Voor groot en klein zul je aardig zijn

Alle dingen hebben een doel, kapot maken is niet cool

Pesten is nooit goed, zorg dat je aardig doet

Als een meester of juf je wat vraagt, zorg dan dat je je gedraagt

Rennen doet je op het schoolplein, binnen moet je rustig zijn

Dus...

Je behandelt een ander net zoals jezelf ook behandeld wilt worden

Je let op je eigen spullen en draagt daar zorg voor

Je houdt je handen en voeten bij jezelf

Je noemt elkaar bij de voornaam

Je staat open voor de eigenheid van een ander

Verder hebben we in de maand november een week van respect gepland waarbij we verschillende activiteiten plannen die met respect maar ook met respectloos/pesten te maken hebben.

Daarnaast hebben we op onze school ook een vertrouwenspersoon voor de leerlingen. Annemarie de Mulder, leerkracht in groep 3/4, is dat op De Vlinder en zij werkt fulltime op school. Zij heeft zich bekend gemaakt aan de leerlingen en ook vertelt wanneer ze bij haar mogen komen.

4.2 Preventieve aanpak op groepsniveau

Op De Vlinder is ervoor gekozen om het PAD-leerplan vanaf het schooljaar 2007-2008, als een doorgaande lijn te introduceren. Het PAD-leerplan is een programma om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen tussen de vier en twaalf jaar te stimuleren. PAD betekent: Programma Alternatieve Denkstrategieën, oftewel Proberen Anders te Denken. Het PAD-leerplan wordt in iedere klas 1 keer per week in het lesrooster opgenomen. In de vorm van een kringgesprek wordt een onderwerp, omtrent pestgedrag, aan de orde gesteld. Het kan hierbij gaan om onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, verschillende rollen/posities in een groep, aanpak van ruzies, enzovoorts. Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals spreekbeurten, rollenspelen (waarin bijvoorbeeld de pester de rol van gepeste speelt), omgangs- en gedragsregels met elkaar afspreken en groepsopdrachten. Dergelijke interventies komen meer tot hun recht in een klassenklimaat van openheid en betrokkenheid. Op De Vlinder wordt naar zo'n klimaat gestreefd. Hierbij is het voorbeeld van de leerkracht of onderwijsassistent van groot belang. Voor een nadere toelichting over het PAD-leerplan, wordt verwezen naar bijlage 2.

Daarnaast wordt er in iedere klas ook met de methode "Werken Aan Wat Werkt", WAWW, gewerkt waarbij vooral de positieve aspecten uit een klas benadrukt worden maar waarbij er ook samen met de klas naar een met de klas afgesproken doel gewerkt wordt. Voor een nadere toelichting over WAWW, wordt verwezen naar bijlage 3.

Bijlage 1: Stappenplan Steungroep methode

Kort gezegd is de steungroepaanpak een oplossingsgerichte strategie voor het oplossen van klachten over pesten, vooral in basisscholen. Wij denken dat het een goed voorbeeld is van een 'oplossingssleutel', omdat de eenvoud van deze interventie het mogelijk maakt om hem toe te passen in een brede range van omstandigheden. Het kind dat van streek is wordt geïnterviewd om uit te vinden wie hij of zij op het moment lastig vindt om mee om te gaan, welke andere kinderen in de buurt zijn als ze het moeilijk hebben en wie zijn of haar vriend is of vrienden zijn. Er wordt hem of haar niet gevraagd om informatie over wat er precies gebeurd is. Het kind wordt gerustgesteld dat dingen beter zullen beginnen te gaan en dat een groep kinderen, gekozen uit de namen die hij of zij heeft genoemd, zal worden gevraagd om te helpen. Het kind wordt gevraagd om op te letten op alles wat beter gaat zodat hij of zij je erover kan vertellen wanneer je een tweede gesprek hebt na een week. Een steungroep van idealiter 5 tot 8 kinderen wordt gevormd uit de genoemde namen. Met deze groep wordt apart gesproken en aan hen wordt eenvoudigweg gevraagd om te helpen met als doel om het kind om wie het gaat gelukkiger te maken op school. Er wordt geen verklaring gegeven over de reden waarom het kind wellicht niet gelukkig is. Het is belangrijk dat degene die het gesprek leidt het woord 'pesten' helemaal niet gebruikt en probeert om welk oordeel dan ook over wat er is gebeurd te vermijden. Aan de kinderen wordt gevraagd om ideeën te bedenken van kleine dingen die zij zouden kunnen proberen en er wordt een afspraak gemaakt voor een week later om te bespreken wat ze hebben kunnen doen.

Hieronder een stappenplan van de Steungroep methode:

Stap 1: Interview met gepeste.

- Vraag of de leerling geholpen wil worden
- Wie zijn de pesters en wie helpen je juist.
- Met welke leerlingen zou je graag bevriend willen zijn
- Geef aan de leerling aan dat je hem/haar gaat helpen

Stap 2: Een steungroep wordt samengesteld (5-8 leerlingen) In de groep komen verschillende leerlingen. Er wordt niet gezegd wie wat goed of fout doet.

- De pesters
- Vrienden
- Leerlingen die de leerling graag als vriend zou willen

Stap 3: Empathie voor de gepeste leerling wordt versterkt door te vragen of de leerlingen zich wel eens ongelukkig hebben gevoeld op school. X moet zich soms ook zo voelen. (er wordt geen verklaring gegeven waarom X wellicht niet gelukkig voelt)

Stap 4: Er wordt uitgelegd dat niemand zich ongelukkig zou moeten voelen op school en omdat de leerlingen X kennen, weten ze wanneer X zich ongelukkig voelt. Het noemen van namen wordt ontmoedigd.

Stap 5: De groep wordt gevraagd suggesties te doen. Wat zou je kunnen doen om X te helpen. Er worden geen beloftes gedaan. Compliment voor elk voorstel. Negatieve suggesties worden afgewezen.

Stap 6: De groep wordt bedankt. De verantwoordelijkheid wordt nu bij de groep gelegd. De nieuwe "ownership" is heel belangrijk. Nieuwe afspraak is over een week.

Stap 7: Na een week wordt de gepeste uitgenodigd voor een gesprek. Over het algemeen zijn er verbeteringen. Complimenten. De aandacht wordt niet afgewend omdat de zaken nu goed gaan.

Stap 7 vervolg: De groep komt weer bij elkaar en er wordt geïnventariseerd wat men gedaan heeft. Complimenten daarvoor. Zouden we dit nog een week kunnen doen?

Bijlage 2: Het PAD-leerplan

Het PAD-leerplan is een programma om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen tussen de vier en twaalf jaar te stimuleren. PAD betekent: Programma Alternatieve Denkstrategieën, oftewel Proberen Anders te Denken. Het PAD-leerplan gaat verder dan alleen het voorkomen van agressie, geweld, pesten, en dergelijke. In het PAD-programma leren de kinderen expliciet om hun eigen gevoelens te herkennen en hiermee om te gaan. Deze individuele gerichte ontplooiing komt in het PAD-leerplan steeds tot stand in relatie tot de ander. Inzicht in eigen gevoelens is een voorwaarde om de gevoelens van anderen te kunnen zien.

Het leerplan richt zich op de volgende vaardigheden:

- Je inleven in de ander; proberen na te denken over wat de ander zou kunnen denken/voelen/willen (empathie).
- Je gedrag onder controle houden, niet als doel op zich, maar om behalve jezelf ook anderen te sparen.
- Leren om zelfstandig en op een effectieve manier problemen in de sociale omgang op te lossen, rekening houdend met de ander.

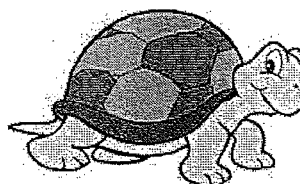
In het PAD-leerplan is veel aandacht voor positieve gevoelens.

Hoofddoelstellingen van het PAD-leerplan:

- Het bevorderen van de zelfkennis en de sociale vaardigheden van de leerlingen: leerlingen krijgen inzicht in de manier waarop hun emoties invloed hebben op hun eigen functioneren. Daardoor worden ze vaardiger in het omgaan met anderen.
- Het bevorderen van onderwijskundige en opvoedkundige processen in de groep.

De vier thema's in het PAD-leerplan:

- Zelfbeeld
- Zelfcontrole/Gevoelens
- Probleem oplossen



Hiërarchische opbouw van de PAD-lessen:

- De manier waarop de thema's worden aangeleerd: de lessen beginnen bij de ontwikkeling van het zelfbeeld van het kind en gaan, via het omgaan met gevoelens, naar het behandelen van steeds complexere processen, zoals het oplossen van problemen.
- De manier waarop de lessen aansluiten bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van de leerlingen: in de laagste groepen wordt bijvoorbeeld gewerkt met een schilpad als hulpmiddel voor zelfcontrole, in de hogere groepen wordt dit het stoplicht.
- De gebruikte werkvormen en leermiddelen worden steeds complexer: in de lagere groepen wordt veel getekend, gepraat, gezongen en spelletjes gedaan. In de hogere groepen doet het PAD-leerplan een beroep op vaardigheden als een onderzoekje doen, een interview houden, het kunnen beoordelen van het eigen gedrag en gezamenlijk verzinnen van oplossingen.

Behalve een hiërarchische structuur kent de PAD-methode ook een cyclische opbouw. Dit betekent dat de thema's in verschillende leerjaren terugkomen en herhaald worden, steeds op een andere manier en met steeds meer nadruk op het complexere thema.

Voor meer informatie en uitleg ligt het PAD-leerplan (inclusief handleiding), ter inzage, in elke klas.

Lonneke Locht

Schaal van

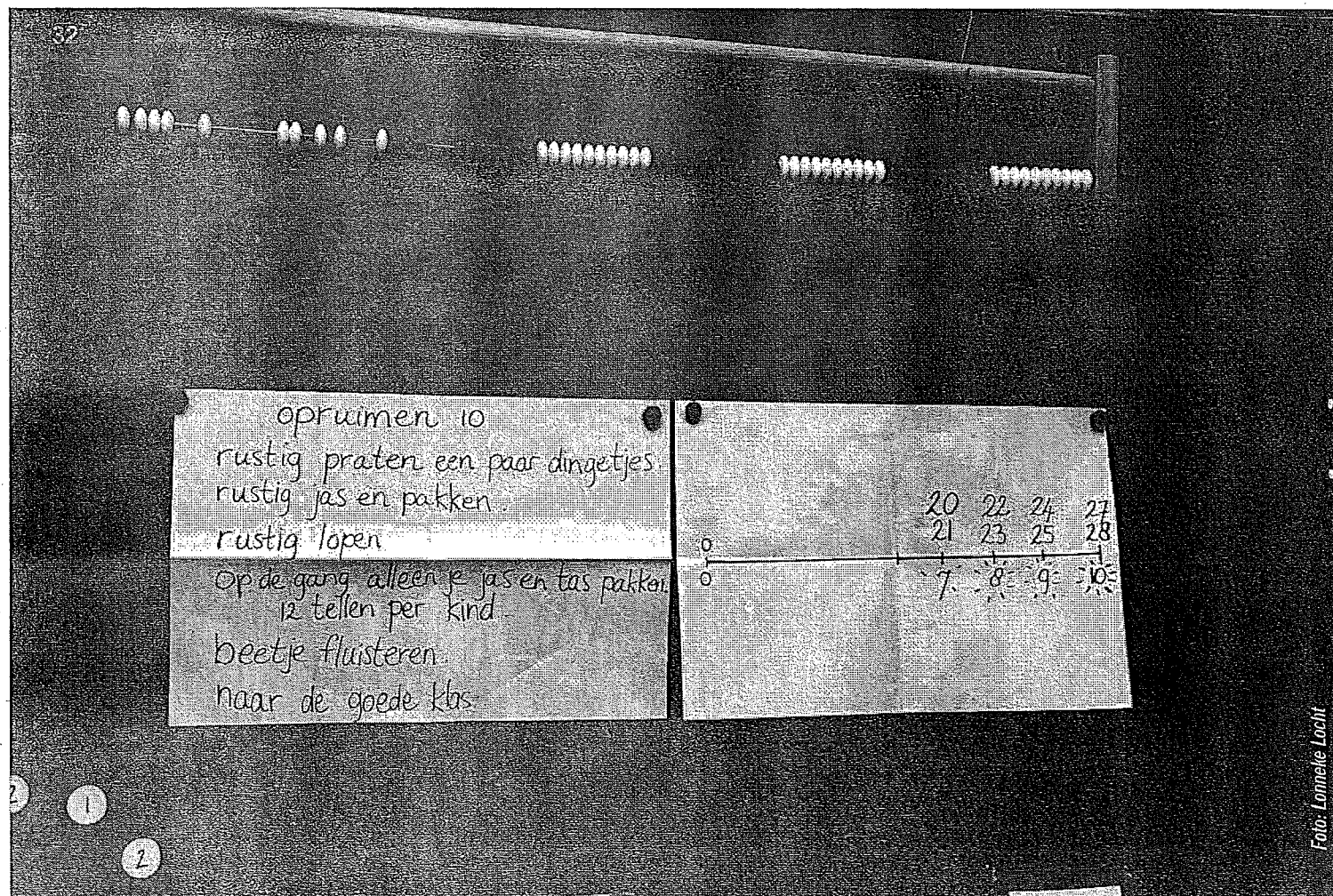
Werken Aan Wat Werkt

De WAWW-methodiek is gebaseerd op het oplossingsgericht werken. Je verbetert hiermee de sfeer in de klas en het gedrag van de kinderen. Met de schaalvraag bepaal je succesmomenten.

Opruimen voor een tien!

Werken Aan Wat Werkt (WAWW) is een methodiek om te komen tot een verbetering van de sfeer in een klas en om het gedrag van kinderen te verbeteren. De methodiek is gebaseerd op de concepten van oplossingsgericht werken. In de Verenigde Staten voerden Lee Shilts en wijlen Insoo Kim Berg de eerste experimenten uit. Berg is één van de grondleggers van de oplossingsgerichte methodiek.

Bij deze aanpak ligt de focus op het uitvergroten van de dingen die wél goed gaan in een klas. De kinderen worden zich bewust van hetgeen zij doen op die momenten en ze worden gestimuleerd om er samen voor te zorgen dat die momenten vaker voorkomen. De WAWW-methode stimuleert de leerkracht om samen met het kind zichtbare, meetbare en positief gestelde doelen na te streven, samen ideeën te bedenken



Ik lag iedere nacht uren wakker

voor oplossingen, te zoeken naar kleine successen en daarop voort te bouwen. De ervaring leert dat op het moment dat kinderen zelf haalbare doelen stellen, zij gemotiveerder zijn.

Een WAWW-traject begint voor de klas meestal met een observatie. Na afloop worden de kinderen gecompimenteerd met mooie momenten waarbij het waarneembare gedrag gedetailleerd wordt benoemd. De 'schaalvraag' is behulpzaam om helder te houden welk gedrag zichtbaar is als het beter gaat en om vooruitgang concreet te maken. De schaalvraag werkt als volgt: op een schaal van 0 tot 10 waarbij de 10 staat voor 'als het super goed gaat' en de 0 voor het tegenovergestelde – waar staan jullie dan nu? Succesmomenten bespreek je tot in detail en kun je uitbouwen. Gedurende het proces vinden er ook coachinggesprekken met de leerkracht plaats.

Op dit moment werken diverse scholen met deze aanpak. De methodiek blijkt zeer eigen en originele oplossingen te genereren. Het verhaal van mijn groep 3 hieronder, is daar een mooi voorbeeld van.

MACHTELOOSHEID

Ik ben leerkracht van groep 3 op de islamitische basisschool Bilal in Amersfoort en vertel hier over de ervaringen met mijn klas ('De Eekhoorns': alle onder- en middenbouwgroepen hebben dieren-namen). Met behulp van de WAWW-methodiek, begeleid door Eduniek, lukte het me om het op meerdere fronten weer beter te laten gaan in de klas en om mijn werkplezier te vergroten.

Twee maanden na de aftrap van het schooljaar was mij duidelijk dat wat mij normaal lukt in groep 3, mij dit jaar met mijn 28 zeer levendige eekhoorns, niet zou gaan lukken. Ik kon orde houden, maar daar moest ik keihard voor werken. Ik verloor te veel lestijd en ik kon nauwelijks hulp bieden aan individuele leerlingen. Ik had al bereikt dat de kinderen zich niet meer buitensporig agressief gedroegen, maar ik betaalde die oppervlakkige rust met een hoge prijs: ik was gespannen, lag iedere nacht uren wakker en vroeg mij af hoe lang ik dit vol zou houden. Aan het begin van het jaar moet ik altijd wel alles op alles zetten om te zorgen dat er rust en orde heerst, maar na zeven jaar groep 3 voelde ik nu een grote machteloosheid. In overleg met onze intern begeleidster Arenda Oomen en de directie besloten we een begeleidingstraject in te gaan met de spannende naam 'WAWW: Werken Aan Wat Werkt'.

Jacqueline Groenewold en Jikke Stokman (Eduniek) gingen met mij en mijn leerlingen aan het werk en het werd een plan op maat. Voor mij was deze zoektocht gloednieuw en voor hen enigszins nieuw omdat ze ervoor gekozen hadden mij samen te begeleiden.

BETER OPRUIMEN

Hoe zijn we gestart met WAWW in mijn klas? Eerst door gedachten te ordenen: welke dingen, zo concreet mogelijk, moeten flink veranderen? Waar richt ik mij op? Waar word ik het meest ontspannen van? Hoe kom ik aan lestijdwinst?

Ik koos voor twee speerpunten: 'verbeteren zelfstandig werken' en 'verbeteren opruimen'.

We verkenden samen hoe het eruit zou zien als mijn leerlingen naar ieders tevredenheid zouden werken. Hoe ziet dat er precies uit? Hoe doen ze het nu? Lukt het soms al een klein beetje om het beter te laten gaan? Welk cijfer op een schaal van 1 tot 10 zou ik daaraan geven? Hoe ziet het eruit als het een stapje beter is? Hoe zou ik daar met ze kunnen komen? Wat zijn de voordelen voor de kinderen en voor mij?

Mijn eerste doel was: mijn groep werkt een half uur aaneengesloten behoorlijk stil door. Alle kinderen werken gedurende die periode en ik kan drie keer het stoplicht op rood zetten en maak drie rondjes. De kinderen worden zich bewust van wat 'goed werken' inhoudt door samen 'net alsof we het al kunnen' te oefenen en met elkaar te bespreken wat er al lukt en hoe ze dat voor elkaar krijgen. Hetzelfde doen we met het opruimen: hoe ruimen de kinderen op 'voor een tien'? Wat doen ze dan precies? Wat doe ik dan? Hoe doen ze het nu? Welk cijfer geeft de klas zichzelf op een schaal van

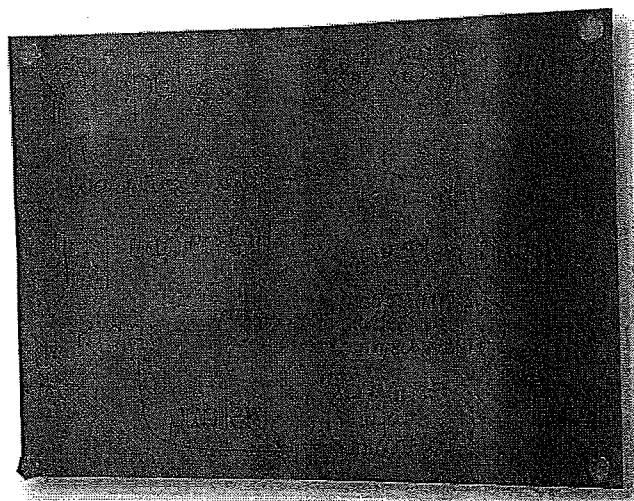


Foto: Lonneke Locht

Registratieblad na zelfstandig werken taal,
waarop het kind zijn werkgedrag evalueert.

IN HET ZONNETJE

Jikke en Jacqueline zijn zes keer bij mij geweest om te bespreken wat er beter ging. Bij het zelfstandig werken boekte de klas vrij snel vooruitgang. Bij de rekenles, als de fluistersterkte na 15 minuten harder werd, liet ik ze 'vroeger' stenen uitdelen aan de hard-op-praters. Met WAWW doe ik het anders en mag elke dag een ander kind zonnetjes (geknipt van papier) uitdelen aan een paar kinderen die goed werken. Het kind dat het zonnetje uitdeelt, verwoordt op dat moment wat het gezien heeft aan 'goed werkgedrag'. Op deze manier worden alle kinderen zich bewust hoe ze 'in het zonnetje' kunnen komen te staan.

Over de zelfstandig werkles taal was ik tevreden; daar ben ik door gegaan op de al ingeslagen weg. De registratiebladen waarop de kinderen hun werkgedrag evalueren, heb ik naar aanleiding van WAWW aangevuld met: 'Hoe is je dat zo goed gelukt?'

Voor het verbeteren van het opruimen, heb ik gebruik gemaakt van de WAWW-schaalvragen. We hebben eerst uitvoerig gewerkt aan het opruimen na een gewone les: tafels leeg, klas netjes, jas

1 tot 10? Hoe ziet één stapje hoger eruit? Wat zijn de voordelen voor de kinderen als ze dit kunnen en wat zijn de voordelen voor mij? We zijn het met elkaar eens dat het er vooral leuker en gezelliger door wordt. Mijn hoogste doel qua opruimen is dat alle kinderen ook na een knutselles goed en vlot opruimen en dat ik dan tijdens het opruimen nog even iets kan doen. Ten slotte wil ik graag dat de kinderen zich na het opruimen nog even op mij richten zodat iedereen rustig naar huis kan gaan.

(Advertentie)

KIJK VERDER, KOM VERDER

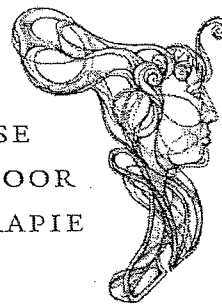
en wees welkom op onze Open Dag!
zaterdag 30 mei 2009, 10.30-17.30 uur

- Integratieve Jongerentherapie
- Integratieve Kindertherapie
- Integratieve Psychotherapie
- Counselor/Coach
- NLP
- Diverse professionalisering

NEDERLANDSE
ACADEMIE VOOR
PSYCHOTHERAPIE

Andreas Schelfhoutstraat 48
1058 HV Amsterdam
info@academie-psychotherapie.nl

Member of the European Association
for Integrative Psychotherapy



Surf voor het programma of studiegidsen van de (inter)nationaal
gecertificeerde opleidingen naar: www.academie-psychotherapie.nl

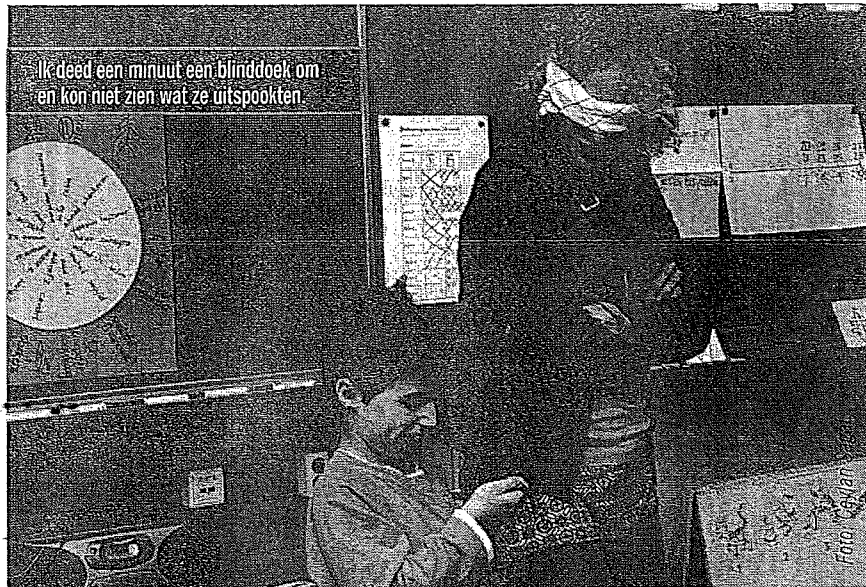
aan, tas halen, rustig zitten. Ik heb samen met de klas schaalvragen gevonden die bij ons passen. Zo vonden we uit hoeveel tellen je nodig hebt om alles op te ruimen en ontdekten we dat een kind achterin de klas meer tijd nodig heeft dan een kind dat voorin de klas zit. We spraken met elkaar af wanneer het een 10, een 9, een 8 enzovoort was. We oefenden hoe het eruitzag als het een 10 was voor de hele klas. Uiteindelijk bleek het beter per tafelgroepje te gaan en ontstond de volgende vorm: ik tel hoeveel kinderen het per groepje helemaal goed hebben gedaan en het groepje krijgt een 10 bij 0 waarschuwingen. 'Het groene groepje zit in de buurt van een 10... kijk allemaal naar het groene groepje... hoe hebben jullie het gedaan dat het zo goed ging?' Steeds blijkt hoe belangrijk het is om hele kleine stappen te nemen en de aandacht te richten op elk succesje. Wat ons ook goed helpt: we stoppen geregeld 15 minuten van te voren en bespreken het opruimen met volle aandacht, heel concreet voor. 'Groepje geel: welk cijfer gaan jullie vandaag halen? Gisteren hebben we er 10 minuten over gedaan. Hoe lang doet een groep erover die een 10 haalt?' Iedere keer hang ik de flap op met de getallenlijn, waarbij de 7, de 8, de 9 en de 10 zichtbaar zijn. 'Gisteren hadden we een 7, dat is niet gek, maar toen met die 9 waren we lekker op tijd weg! Wat gaan we deze keer halen?'

Na behoorlijk oefenen hebben we nu nog 5 minuten nodig om op tijd klaar te zitten voordat de bel gaat. Ik schreeuw niet meer, het is geen worsteling meer aan het eind van de dag en we gaan allemaal vrolijker naar huis. We halen nu altijd een 8, een 9 of een 10. De flap pak ik er niet altijd meer bij.

BLINDDOEK

En dan het, veel moeilijkere, opruimen na de knutselles. We hebben het opgedeeld in twee stukken, omdat dat makkelijker is. Eerst de knutselspullen opruimen en het werk evalueren en daarna jas en tas pakken met de aanpak die al goed werkt. De takenklok die we hebben vanuit de methode Vreedzame school, moest veranderen. Een aantal kinderen kon duidelijk niet goed zelf zien wat er van hen werd verwacht. Voorafgaand aan het opruimen, lees ik nu voor wat iedereen precies gaat doen. Ze kunnen het nalezen als ze het vergeten zijn. De kinderen die de vorige keer 'vergeten op te ruimen', kiezen zelf een kind uit dat ze aan het opruimen mag herinneren. En ja hoor, iedereen ruimt op.

Het tweede aspect van het opruimen dat ik zo graag wilde bereiken (dat ik geen toezicht hoefde te houden en even iets anders kon doen), bleek erg moeilijk en lukte eerst niet. Ik heb toen met de kinderen besproken wie er voordelen van onder-



vindt als dit toch zou lukken. Ze waren duidelijk: volgens hen is het vooral fijn voor mij als dit lukt en een beetje fijn voor het kind waar ik dan iets voor doe. De conclusie was dat ze het vooral voor mij deden en daarom ook mijn toezicht nodig hadden, daarom besloot ik om het interessant te maken. Ik deed een minuut een blinddoek om en kon dus niet zien wat ze uitspookten. De klas bedacht dat twee kinderen de tijd bijhielden en die kinderen mochten de namen van vijf kinderen noemen die het beste bezig waren met opruimen. De stagiaire, juf Ceylan, hielp door foto's te maken van degenen die goed doorgingen met opruimen. Inmiddels heb ik de blinddoek 2 minuten om. Voorlopig kan ik nog geen andere klusjes doen, maar de kinderen ervaren dat ze ook zonder mijn toezicht heel goed kunnen opruimen.

Mijn doelen op het gebied van zelfstandig werken en opruimen zijn vrijwel gehaald, ik durf weer te knutselen met mijn groep! In een paar maanden tijd zie ik de oorspronkelijk 'bijna onmogelijke taak' nu als een uitdaging. Ik heb nog wel lestijdverlies, echter dit bestaat niet meer uit wachten, eindeloos extra aansturen en waarschuwen, maar uit opbouwen, samen plannen maken voor verbeteringen en samen bekijken hoe het ons zo knap lukt. Wij zijn niet langer zomaar een klas: Wij zijn heel bijzonder, als andere mensen ons zien dan denken ze 'WA(U)WW'!

Hoe het me lukte? Een zichtbaar plan waarbij je alle neuzen richt op het goede gedrag en daar uitgebreid over praat. Verder veel herhalen en inoefenen. Bovendien elk stapje in de goede richting markeren door een welgemeend compliment waarbij het goede gedrag nog eens wordt 'ingewreven'. Het eerste stapje in de goede richting moet voor de kinderen klein, haalbaar en dichtbij zijn. Het mooiste is als iets vergelijkbaars de kinderen al een keer gelukt is, dat geeft iedereen het vertrouwen dat het echt gaat lukken en dan is de kans op succes groot. ■

*Met dank aan Jikke Stokman en Jacqueline Groenewold.
Voor reacties: j.groenewold@eduniek.nl*

De auteur is groepsleerkracht op bs Bilal in Amersfoort.

Bijlage 4: Hoe kunt u als ouder omgaan met pestgedrag?

In het Pestprotocol van De Vlinder hebben we uitvoerig beschreven hoe wij op school met pestgedrag omgaan. Het is echter van belang dat op meerdere terreinen (in dit geval op school en thuis) tegen pestgedrag wordt opgetreden. Op De Vlinder wordt gestreefd naar een open en transparante communicatie met ouders. Wij willen graag met ouders samenwerken om pestgedrag tegen te gaan. Deze informatiebrief bevat daarom tips over hoe ouders kunnen omgaan met pestgedrag. De beschreven aanpak sluit aan bij de visie en benaderingswijze van school.

Tips voor ouders van gepeste leerlingen:

- Houd de communicatie met uw kind open. Praat met uw kind regelmatig over zijn ervaringen en gevoelens. Dit kan bijvoorbeeld ook door samen een boek te lezen over het onderwerp
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders en begeleiders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- Pesten op school kunt u het beste direct met het klassenteam bespreken
- Door voldoende aandacht, waardering en positieve stimulering (schouderklopje, compliment) voor de (kleine) dingen die goed gaan, kan het zelfvertrouwen en –respect van uw kind vergroot worden of weer terugkomen
- Indien mogelijk stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport of aansluiten bij een club, zodat het kind positieve ervaringen kan opdoen met leeftijdgenoten
- Probeer niet te veel op het negatieve te gaan zitten, maar vraag ook door naar de dingen die wel goed zijn gegaan. De mening van u als ouder is voor uw kind erg bepalend. U moet natuurlijk uw kind wel serieus nemen als hij hierover wil vertellen maar geef daarnaast ook aan dat het kind geholpen wordt en dat er een einde aan het pesten komt.
- Sta zelf model: leer uw kind omgaan met lastige situaties door te bespreken hoe u zelf moeilijke problemen oplost en hoe u omgaat met mensen
- Leer uw kind op te komen voor zichzelf en anderen. Help zijn zelfstandigheid en weerbaarheid te vergroten
- Sta open voor contacten met anderen. Isoleer u niet als gezin
- Zie erop toe dat uw kind niet te sterk uit de toon valt door het sterk afwijkend te maken in kleding en gedrag

Tips voor ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het andere kinderen aandoet
- Besteed extra aandacht aan uw kind
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport of aansluiten bij een club, zodat het kind adequaat leert omgaan met leeftijdgenoten
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat
- Sta zelf model: leer uw kind omgaan met lastige situaties door te bespreken hoe u zelf moeilijke problemen oplost en hoe u omgaat met mensen

Tips voor alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor anderen op te komen maar leer uw kind ook om voor zichzelf op te komen

Bijlage 5 Bij dit protocol behorende informatiebronnen

Boeken

Gezond gedrag in de basisschool
Floor Looy & Klaas Houterman
Groningen: Wolters-Noordhoff, 1998

Had me dat eerder verteld, opvoedkundige antwoorden op veel voorkomende problemen.
Prof. Dr. Jan van der Ploeg
Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2006

Pubergids autisme, een praktische handleiding
Caroline van der Velde
Amsterdam: CeevanWee, 2007

Pedagogische adviezen voor speciale kinderen, een praktisch handboek voor professionele opvoeders, begeleiders en leerkrachten
Trix van Lieshout
Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2002

Instanties die kinderen en ouders kunnen helpen

Kindertelefoon: Kinderen kunnen hun hart luchten en eventueel tips ontvangen om het probleem op te lossen. Telefoonnummer: 0800-0432 (gratis).

Opvoedtelefoon: Biedt ouders een luisterend oor, advies en informatie.
Telefoonnummer: 0900-8212205 (20 euro ct. p.m.)

Websites over pestgedrag

www.gezondeschool.nl

www.schoolenveiligheid.nl

www.kidstegengeweld.nl

www.pestweb.nl

www.pestenislaf.nl

www.internetwijzer-bao.nl

www.pesten.net